



中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市役所 人权・城市建设课 国际・交流推进系

电话号码：(0866) 92 - 8242

网 址：http://www.city.soja.okayama.jp/

e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口： 68,237 人

外国人人口： 1039 人

统计日：2017年4月1日

目 录

- ◆ 就学援助制度P1
- ◆ 2017 总社艺术节P2
- ◆ 医疗知识 法律咨询 留言板P3
- ◆ 免费 Wi-Fi 扔垃圾知识 猜谜抽奖 ...P4
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P5
- ◆ 5 月份的各种活动P6

就学援助制度

根据总社市就学援助规则，为了使在市内中小学校上学的儿童能够安心读书、快乐地度过学校生活，针对因经济原因导致就学困难的儿童，在必要的费用方面给予援助。

- ◆ 援助对象
 - ① 接受生活保护费（低保）的人
 - ② 领受儿童抚养补助的人
 - ③ 前年度的家庭总收入未达到教育委员会规定的认定标准额的人
 - ④ 其他因生病、受灾、失业等原因经济上困难的人
- ◆ 接受申请单位
总社市教育委员会庶务课（需每年申请）
- ◆ 申请时的携带物品
 - ① 印章
 - ② 银行帐户、
 - ③ 1月2日之后迁入总社的人，需要提交迁入前所在地的所得证明
- ◆ 申请提交期限：每年5月31日

◆ 援助项目

		备注
学习用品 购买费	学习用品	学习时必备的学习用品费用
	通学用品	中小学校第2学年以上的学生，上下学时需要的物品费用
校外活动费 (不需住宿)		郊游、校外学习等时需要的交通费、参观费等。
新生学习用品费		入学时所需的学习用品费用
学校提供午餐费		实际费用
校外活动费 (需住宿)		校外学习的交通费、参观费、住宿费
修学旅行费		交通费、住宿费、参观费等
交通费		利用公共交通工具上下学时的费用
医疗费		仅限学校病（沙眼、虫牙、结膜炎等、中耳炎等）的治疗
安全帽费		仅限中学生

- ◆ 修学旅行费，经申请可事先支付

问询：总社市教育委员会庶务课

0866-92-8354

2017 总社艺术节

◆ 南波圣尔展（雕刻、绘画、文艺作品等）

时间： ~5月7日（周日）
 9:00~17:00
 最后一天截至 16:00
 地点： 总社市吉备路文化馆
 咨询： 南波圣尔实行委员会
 090-8246-6004 平田

◆ 插花展

时间： ~5月7日（周日）
 地点： 神之街广场
 咨询： 华道联盟
 090-7376-5953 小野

◆ 堀和平展・吉备野纺织品

时间： ~5月7日（周日）
 10:00~16:00
 地点： 旧堀和平公馆
 咨询： 总社商店街古民房利用会
 080-1925-9379 金丸

◆ 墨彩画・陶瓷器展

时间： 5月2日（周二）~5月7日（周日）
 9:00~17:00
 最后一天截至 16:00
 地点： 市民画廊
 咨询： 早厥会 090-4695-1623 栢野

◆ 河田雅史写真展

时间： ~5月7日（周日）
 地点： 神之街广场
 咨询： 国际摄影家 090-7126-6186 河田

◆ 鬼火（戏剧）

时间： 5月5日（节日）
 17:00~19:00
 地点： 市民会馆
 预售票： 1500日元（一般）
 500日元（中学生以下）
 咨询： 道白舞台实行委员会
 070-5670-7874 森光

◆ 缝拼・拼布展

时间： ~5月6日（周六）
 11:00~16:00
 地点： 阿曾房
 咨询： 阿曾房 0866-99-9050 伊丹

◆ 吉备美术展

时间： ~5月3日（节日）
 14:00~
 地点： 井山宝福寺
 门票： 300日元（小学生免费）
 咨询： 080-1935-5358 冈部

◆ 音乐画册（管弦乐演奏、合唱）

时间： 5月7日（周日）
 14:00~
 地点： 市民会馆
 入场票： 2000日元
 （不满2岁的幼儿可免费）
 咨询： 市文化振兴财团
 0866-92-3491



运动可提高免疫力

运动可以使人更加健康。适度的运动可以提高免疫力，形成抑制疾病的抵抗力。适度的有氧运动可以激活与免疫相关的自然杀伤细胞（NK 细胞），提高身体的免疫力。

但是需要注意的是，过度的运动反而会降低 NK 细胞的活力，降低身体的免疫力。比如：有报告表明，在跑完马拉松后 1~2 周以内，马拉松运动员中有 50%~70% 的人会出现感冒症状。相反，养成习惯经常运动会有效地提高 NK 细胞的活动能量。

适度的运动指的是什么程度的运动？这根据年龄和各自的体力有所不同。有调查表明，走路的话，大约标准是 1 天 8000 步，中强度运动大约 20 分钟就可以。构成中强度运动的走路的速度，大约相当于勉强能够说话的程度。并不是说只有

走路时运动，您可以将其作为参考。

在寻找适合自己，且能够长期坚持下去的运动的同时，平时也尽量走步，上下楼时走楼梯，而不使用电梯也是一种方法。在户外散步，精神可以放松，具有一定的效果。

坚持适度的有氧运动可以提高身体的免疫力。现在正是春暖花开的季节，希望大家多到外面，活动身体。

吉备医师会
小浦宏 医师

健康医疗课健康增进系
咨询电话 0866-92-8259



法律咨询

烦恼咨询所

日期: 6月1日(周四) 10:00~15:00
地点: 总社市役所西厅舍 301 会议室
内容: 在外面(学校,公司等)被人欺负了,在工作单位遭到性骚扰,家庭问题等,有关上述问题人权拥护委员免费为您提供咨询服务。
申请·咨询: 人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费的法律人权行政咨询

日期: 6月7日(周三) 13:30~16:30
地点: 总社市役所西厅舍 301 会议室
内容: 律师(自5月15日(周一)起受理预约。年度内一人仅可利用一次)、司法代笔人、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。律师以外的咨询员无需预约,当天前去会场即可。请注意,15:30之后停止受理。
申请·咨询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

免费巡回法律咨询

日期: 6月14日(周三)
10:00~12:00 13:00~15:00
地点: 总社市役所西厅舍 301 会议室
内容: 律师为您提供咨询服务。(自5月15日(周一)起受理预约。年度内仅可利用一次)。
申请·咨询: 人权城建课 人权启发系 92-8253

留言板

市营住宅入住者招募

招募住宅 : 诸上住宅 1 户(家族型)
浅尾住宅 1 户(家族型)
申请期限 : 5月1日(周一)~15日(周一)
入住预定日: 6月1日(周四)
※ 市营住宅禁止饲养猫狗等宠物
申请·咨询: 建筑住宅课营缮住宅系
☎ 0866-92-8287

乒乓球教室学员招募

对象: 小学 1 年生~中学 2 年生
25 岁以上的女性
时间: ★ 小学生·中学生组
5月10日~7月12日每周三 19:00~20:30
★ 25 岁以上组
5月12日~7月14日每周五 10:00~11:30
地点: 吉备路竞技场
定员: 小学生·中学生 20 人, 25 岁以上 10 人
参加费: 3000 日元(包括意外保险费)
携带物品: 体育馆内用运动鞋, 球拍
申请期限: 5月9日(周二)
申请咨询: 市乒乓球协会事务所 0866-93-4060

各种生活信息



总社免费 Wi-Fi 网点



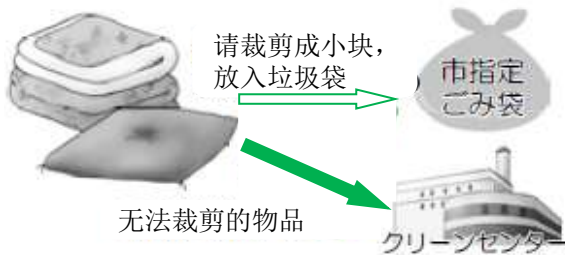
总社市自 4 月份起，开始在市內设置了四处公共无线网 (Wi-Fi)，设置的地点如右图所示。每次的登录时间为 30 分钟，不限登录次数。您可以随时使用。

使用方法是，您在设置地点开启 Wi-Fi 联网设定后，选择“Soja_Free_Wi-Fi”。显示浏览器，登录您的邮箱地址后就可以使用无线网。

问询：商工观光课观光项目系 0866-92-8277



如何扔垃圾？



被褥，坐墊及地毯等都是可燃垃圾，不能作为旧布扔掉。如果太大不能装入总社市指定的垃圾袋时，请将其裁剪成小块装入垃圾袋，在指定日期扔掉。如果无法裁剪的话，请将其直接搬运到吉备路回收中心(クリーンセンター)。扔电热毯时，请将调节器部分摘掉后，作为可燃垃圾扔掉。

咨 询：环境课美化推进系
☎ 0866-92-8338



猜谜抽奖

阅读本月的『広報そうじゃ(总社月报)』，回答下述问题，可有机会获取总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：以推进福利王国项目及宏观改革为中心的 2017 年度的初步预算，被称为“○○○○○○正式预算(○○○○○○本格予算)”。(参照『広報そうじゃ(总社月报)』第 2 页)。

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社导报的建议及要求，以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出 2 名，赠送“总社消防署咖喱 1 盒、总社小学校咖喱 2 盒，总社红米粥 1 盒。”



【应募期限】5 月 31 日 (周三)

发送至：總社市役所市政情報課
(总社市政府市政情报课)
〒719-1192 中央一丁目 1 番 1 号
电子邮箱：shisei@city.soja.okayama.jp



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院



内科・外科・牙科 值班医

内科・外科 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
5月1日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
5月8日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
5月10日(周三)	杉本诊所	站前二丁目	92-1000
5月12日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月15日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
5月17日(周三)	平川内科诊所	久代	96-2002
5月19日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月22日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
5月24日(周三)	三宅内科小児科医院 (つばさ药房)	井手	93-8511
5月26日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
5月29日(周一)	みやした(宫下)内科医院 (サカエ药房)	真壁	95-2860
5月31日(周三)	药师寺医院 (マスカット药房)	中央一丁目	93-6555
6月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
不問周几均可对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

周日・节假日 9:00~17:00		
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
5月3日(节日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	平川内科诊所 久代 96-2002
5月4日(节日)	森下病院 站前一丁目 92-0591	あさの(浅野)诊所 (アイ药房) 中央二丁目 93-8808
5月5日(节日)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房) 站前二丁目 92-3661	角田医院 中央三丁目 93-1288
5月7日(周日)	泉诊所 (あんず药房) 小寺 94-5050	旦医院 美袋 99-1120
5月14日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020
5月21日(周日)	くにとみ(国富)诊所 门田 92-0255	高杉こども(儿童)诊所 井手 94-8839
5月28日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
6月4日(周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033

夜间等工作时间外的急诊(急救)		
急救公告医疗机构名	地址	电话号码
森下病院	站前一丁目	92-0591
药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146

小儿急救医疗电话咨询 # 8000

周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
其他日期 下午6点至第二天早晨8点

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
救护车 119
值班医【语音指南】0866-92-1998
值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认

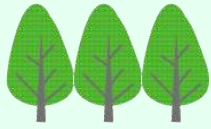


牙科诊察 9:00~12:00

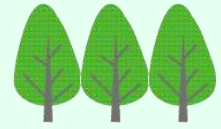
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
5月7日(周日)	武藤齿科医院	总社	94-4118
5月14日(周日)	村木齿科医院	门田	93-9876
5月21日(周日)	吉井齿科医院	总社一丁目	92-5370
5月28日(周日)	秋山第2齿科	富原	94-4777
6月4日(周日)	大村齿科医院	中央一丁目	93-5576



- ◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。
- ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先联系。



5 月份的 活动



日期 / 时间	活动内容	地 点
5 月 3 日 (节日) 9:00~15:00	<p>吉備再発見写生大会 (吉备再发现写生大会)</p> <p>高中生以下为对象，需要携带画画用具（画板、颜料等）、午饭、饮料、帽子、铺垫等。受理时间截至下午 1 点，在各会场发放图画纸。雨天时延至 4 日（节日）。右示地点可任意选择。</p> <p>详细请咨询：市文化協会事務局(市文化协会事務局) ☎ 0866-92-3491 (综合文化中心内)</p>	<p>★ 備中国分寺 (备中国分寺)</p> <p>★ 井山宝福寺 (井山宝福寺)</p> <p>★ 清音ふるさとふれあい広場 (清音故乡交流广场)</p> <p>★ 豪溪 (豪溪)</p>
5 月 3 日 (节日) 19:00~21:00	<p>幻想の饗宴 (梦幻盛宴)</p> <p>以灯火通明的备中国分寺五重塔为背景，在梦幻般的氛围中，表演日式大鼓、备中神乐、日本舞蹈等乡土文艺。雨天时延至 5 月 4 日（节日）。</p> <p>详细请咨询：吉備路観光案内センター (吉备路观光向导中心) ☎ 0866-92-1211</p>	<p>備中国分寺 (备中国分寺)</p>
5 月 6 日 (周六) 15:00~	<p>としょかんまつり(图书馆节)</p> <p>举办围裙剧场、面板剧场等，欢迎小朋友前来观赏。</p> <p>详细请咨询：市図書館(市图书馆) ☎ 0866-93-4422</p>	<p>市図書館 (市图书馆)</p>
5 月 28 日 (周日) 7:00~9:00	<p>神が辻日曜ふれあい市 (神之街周日交流市场)</p> <p>每月都有约 15 家店铺出售花草、农产品、鱼贝类、加工食品等。本月免费提供猪肉汤。现招募销售各类物品的店铺，有意者请联系下述部门。</p> <p>详细请咨询：人権・まちづくり課 国際・交流推進係 (人权城建课 国际交流推进系) ☎ 0866-92-8242</p>	<p>市役所駐車場 (市役所停车场)</p>
5 月 29 日 (周一) 11:00~18:15	<p>県立大学 OPU フォーラム 2017 (县立大学 OPU 论坛 2017)</p> <p>发表大学的研究成果，下午 1 点开始，信州大学综合情报中心的不破泰教授，以“连接知域，驱动未来～通过与地区联合的IoT来建设城市～为主题进行讲演。其他还有展示研究内容，情报工学部示范区，地域饮食等。</p> <p>详细请咨询：県立大学地域共同研究機構 (县立大学地域共同研究机构) ☎ 0866-94-2205</p>	<p>県立大学 (县立大学)</p>